HEART RATE MONITORS
TOPLINE

SIGMA® GERMANY

D GB F I E NL

HEART RATE

ONYX PRO

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS
ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

CONTENU

1.	**Préface et contenu**	104
2.	**Principe fondamental de fonctionnement**	105
2.1	Aperçus des fonctions (Arborescence)	105
2.2	Fonctions des touches et principe de navigation	107
2.3	Mise en place de la ceinture thoracique / Fixation du support sur le guidon	108
2.4	Mesure de la fréquence cardiaque	109
3.	**Réglages avant le premier Training → Menu principal Réglages**	112
3.1	Réglages Utilisateur	113
3.2	Réglages de l'appareil (“Reglages Appareil”)	115
3.3	Réglages des Trainings (“Reglages Training”)	115
3.3.1	Training personnel d'endurance	116
3.3.2	Training personnel à intervalles	116
4.	**Menu principal Training**	117
4.1	Principe de fonctionnement de base et affichage dans le menu Training	118
4.2	Entraînement générale	120
4.2.1	Entraînement libre	121
4.2.2	Tours	122
4.2.3	Marathon	124
4.3	Training d'endurance	126
4.3.1	Règènératif (préprogrammé)	126
4.3.2	Long (préprogrammé)	127
4.3.3	Moyen (préprogrammé)	127
4.3.4	Personnel (programmation libre)	128
4.4	Training à intervalles	129
4.4.1	Training à intervalles extensif	130
4.4.2	Training à intervalles intensif	131
4.4.3	Training à intervalles personnel	132

5.	**Menu principal Temps**	133
6.	**Menu principal Mémoire**	136
6.1	Mémoire Valeurs totales	136
6.2	Mémoires 1 – 7	137
6.2.1	Général	138
6.2.2	Mémoire Générale Trainings	138
6.2.3	Mémoire Training d'endurance	140
6.2.4	Mémoire Training à intervalles	140
7.	**Autres informations**	143
7.1	Informations sur la fréquence cardiaque	143
7.2	ZIA et mesure du lactate	144
7.3	Informations sur l'utilisation de programmes de Training	146
7.4	FAQ	147
7.5	Aperçu des tonalités	148
7.6	Solution aux problèmes	149
7.7	Remplacement de la batterie et garantie	150

1. PRÉFACE ET CONTENU

Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre SIGMA SPORT®. Votre nouvel ONYX PRO restera pendant de longues années un compagnon fidèle lors de vos séances de sport et de vos loisirs.

L'ONYX PRO est un instrument de mesure répondant à des exigences techniques élevées. Pour apprendre les nombreuses fonctions de votre nouveau cardio-fréquencemètre et les utiliser, veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir lorsque vous utiliserez votre ONYX PRO.

Cardio-fréquencemètre ONYX PRO.

- → Précision ECG
- → Certifié comme produit médical

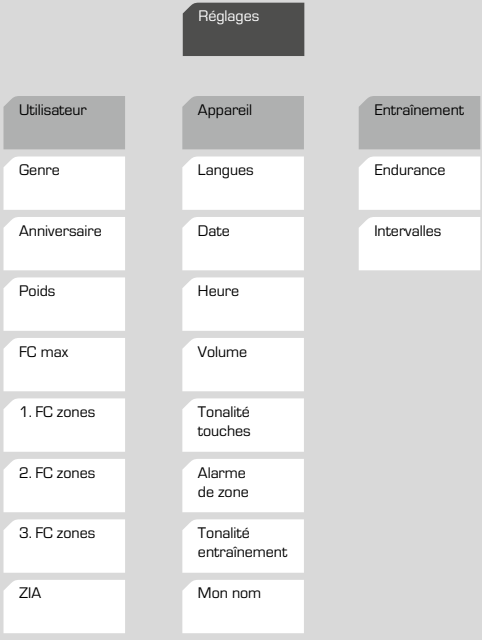
Ceinture thoracique avec transmission sans fil digitale numérique codée.

Support au guidon pour le montage de l'ONYX PRO sur le vélo au moyen d'un anneau torique.

2. PRINCIPE FONDAMENTAL DE FONCTIONNEMENT

2.1 APERÇUS DES FONCTIONS (Arborescence)

2.1 APERÇUS DES FONCTIONS (Arborescence)



2.1 APERÇUS DES FONCTIONS

Les 4 menus principaux de votre ONYX PRO

Votre ONYX PRO est réparti en quatre menus principaux : Training, Temps, Mémoire et Réglages.

L'écran affiche le symbole et la description du menu principal dans lequel vous vous trouvez. Les touches PLUS/MOINS vous permettent de passer d'un menu principal à l'autre.

2.2 FONCTIONS DES TOUCHES ET PRINCIPE DE NAVIGATION

L'ONYX PRO comprend trois niveaux de menus. Pour naviguer dans les menus et sous-menus de l'ONYX PRO, l'utilisateur doit toujours se reporter à l'arborescence reprise au chapitre 2.1 "Aperçu des fonctions".

La gestion des menus de l'ONYX PRO est fortement simplifiée grâce au un niveau de navigation. Le niveau de navigation apparaît toujours lorsque vous cliquez une fois sur les deux touches de fonction supérieures. Dans le niveau de navigation, les différentes fonctions possibles pour les deux touches supérieures s'affichent :

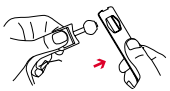
- → Pour accéder au niveau inférieur suivant (ENTER)
- → Pour revenir au niveau supérieur précédent (BACK/OFF)

2.2 FONCTIONS DES TOUCHES ET PRINCIPE DE NAVIGATION

- → Pour débuter un Training (START)
- → Pour terminer un Training (END)
- → Pour enregistrer un Training (SAVE)
- → Pour débuter une autre phase de Training (SKIP) ou accéder au tour suivant lors d'un Training par tours (NEXT)

Confirmez la fonction affichée dans le niveau de navigation directement en cliquant à nouveau. Les deux touches inférieures PLUS / MOINS vous permettent de voyager entre les différents points de menu d'un même niveau.

2.3 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE / FIXATION DU SUPPORT SUR LE GUIDON



Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.

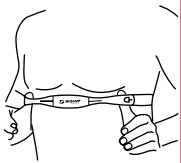
La longueur de la ceinture peut être adaptée individuellement grâce au mécanisme de réglage.

Veillez à ce que la longueur de la ceinture soit telle que celle-ci soit bien serrée, mais pas trop.

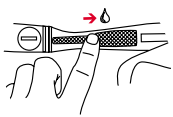
2.3 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE / FIXATION DU SUPPORT SUR LE GUIDON

Placez la ceinture de sorte que l'émetteur se situe à la nais-sance du muscle pectoral chez les hommes et sous la poitrine chez les femmes.

Le logo SIGMA doit toujours être lisible et tourné vers l'avant.

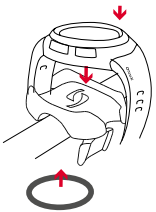


Soulevez légère-ment la ceinture de la peau. Humidifiez les zones striées (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.



Montage du support du vélo. Fixez le support du vélo au guidon.

Fixez ensuite le support pour guidon avec l'anneau torique et fermez le bracelet.



2.4 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Lorsque vous ne vous entraînez pas, votre ONYX PRO se trouve au repos et peut se porter comme une classique montre.

F

2.4 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant et après le Training, l'écran affiche la date, l'heure et le nom du produit. vous pouvez également ajouter un mot supplémentaire de max. 8 caractères sous le nom ONYX PRO (Fonction "Mon nom"). Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter au chapitre 3.2 "Réglages de l'appareil".

Pour activer votre ONYX PRO, maintenez une touche de votre choix enfoncée pendant 2 secondes. La montre passe en mode Actif et vous accédez au menu principal Training.

Note : Au début, reportez-vous toujours á l'arborescense au chapitre 2.1.

Synchronisation entre le cardio-fréquence-mètre et la ceinture thoracique

Votre ONYX PRO est équipé d'une ceinture thoracique à codage numérique vous permettant de vous entraînez en groupe sans interférences. Grâce à la nouvelle technique utilisée, vous pouvez être sûr que les données de votre ceinture sont transférées vers votre ONYX PRO sous forme de paquets de données numériques, et ce, sans risque de perte ou de coupre de transmission.

2.4 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de pouvoir commencer le Training, la ceinture thoracique doit être synchronisée avec la montre.

Sélectionnez le Training souhaité et appuyez sur la touche de navigation → ENTER.

La synchronisation débute automatiquement et ne dure que quelques secondes.

Note : Si vous ne voyez pas cet affichage sur votre montre, cela signifie que la synchronisation avec succès est déjà achevée.

Après la synchronisation, votre ONYX PRO vous envoie une brève confirmation “Sync ok”.

Après avoir synchronisé votre ONYX PRO avec la ceinture thoracique, vous pouvez commencer votre Training en cliquant sur → START.

Note : Vous trouverez de plus amples informations sur les problèmes possibles pendant la synchronisation au chapitre 7.6 “Résolution des problèmes”

F

2.4 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Eteindre l'ONYX PRO

L'ONYX PRO s'éteint automatiquement après 5 minutes si aucun Training n'est actif. Vous pouvez également mettre votre montre au repos manuellement à tout moment.

Pour éteindre votre ONYX PRO, vous devez vous trouver dans le menu principal.

Appuyez sur la touche de navigation → OFF pour activer le mode de repos.

Votre ONYX PRO se trouve à nouveau au repos et peut être utilisé comme une montre classique pour la vie quotidienne.

3. RÉGLAGES AVANT LE PREMIER TRAINING

Avant le premier Training, procédez à vos propres réglages. Allez dans le menu principal en utilisant les touches PLUS/MOINS et sélectionnez le menu Réglages. Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu "Réglages".

3. RÉGLAGES AVANT LE PREMIER TRAINING

Le menu principal Réglages est divisé en sous-menus : “Réglages / Utilisateur”, “Réglages / Appareil”, “Réglages / Training”. Vous pouvez sélectionnez le point souhaité en utilisant les touches PLUS / MOINS. Ouvrez le menu sélectionné avec la touche de navigation → ENTER.

Différentes valeurs à régler s’affichent alors pour chaque menu. Modifiez une valeur au moyen de la touche de navigation → CHANGE.

Augmentez / Diminuez la valeur à régler avec les touches PLUS / MOINS. Confirmez le réglage sélectionné avec OK et enregistrez les différents réglages à la fin avec → SAVE.

Note : L’ONYX PRO dispose d’une mémoire supplémentaire de sorte que vous ne perdiez pas vos réglages personnels lorsque vous remplacez la batterie.

3.1 RÉGLAGES UTILISATEUR

Mémorisez les données sexe, date de naissance et poids dans le menu “Réglages / Utilisateur”.

Votre fréquence cardiaque maximale sera calculée sur la base de ces valeurs.

F

Homme:
210 – (1 / 2 âge) – (0.11 x poids en kg) + 4

Femme:
210 – (1 / 2 âge) – (0.11 x poids en kg)

La FC max. calculée sert de base pour déterminer les limites supérieures et inférieures de “3 zones de Training”. Les 3 zones de Training suivantes sont disponibles pour les Training : “Training / Libre” “Training / Tours” et “Training / Marathon”.

Note : Vous trouverez de plus amples informations sur les types de Training au chapitre 4. Vous trouverez des indications sur le principe de réglage au début de ce chapitre.

1ère zone de Training :
→ env. 55–70 % de la FC max.
Training de régénération, perfectionnement du métabolisme.

2ème zone de Training :
→ env. 70–80 % de la FC max.
Training du système cardio-vasculaire afin d’améliorer les capacités aérobies.

3ème zone de Training :
→ env. 80–100 % de la FC max.
Training de compétition visant à augmenter les capacités.

Les limites supérieures et inférieures des zones de Training et la FC max. peuvent également être définies manuellement avec la touche de navigation → CHANGE.

3.1 RÉGLAGES UTILISATEUR

ZIA ("zone individuelle anaerobie")
L'ONYX PRO offre aux athlètes ambitieux, souhaitant participer à des compétitions, la possibilité de programmer leur propre seuil anaérobie (ZIA). Les zones de Training sont alors déterminées en fonction de la ZIA. Pour que cette méthode très précise de détermination des zones de Training et des performances fonctionne, il faut absolument que le lactate soit mesuré. Vous trouverez de plus amples informations sur la ZIA au chapitre 7.2 "ZIA et mesure du lactate".

3.2 RÉGLAGES DE L'APPAREIL

Le menu "Réglages / Appareil" vous permet de régler la langue (D, GB, F, ES, IT), la date, l'heure (mode 12 / 24 h) et différents volumes.

Vous trouverez un aperçu des signaux acoustiques au chapitre 7.5 "Aperçu des tonalités". Vous trouverez de plus amples indications sur le principe de réglage au début de ce chapitre.

La fonction "Mon Nom" vous permet de procéder à un réglage individualisé de votre ONYX PRO. Le nom ou un autre terme au choix de max. 8 caractères apparaît alors lorsque la montre est au repos (sleep mode).

3.3 RÉGLAGES DES TRAININGS

Outre les Trainings d'endurance et à intervalles préprogrammés, votre ONYX PRO vous offre la d'endurance ("Training / Endurance / Personnel") ou un Training personnel à intervalles ("Training/Intervalle / Personnel"). Possibilité de programmer librement un Training personnel.

F

3.3.1 TRAINING PERSONNEL D'ENDURANCE

Votre Training personnel d'endurance se compose en principe d'un échauffement (warm up), d'un entraînemet principal (Training) avec une zone de Training réglable et d'un Cool down.

Dans le menu Réglages, vous pouvez régler les valeurs souhaitées pour la Temps et la fréquence cardiaque des trois phases warm up, Training, Cool down) manuellement et selon vos propres besoins.

Note : Si l'échauffement (warm up) et le Cool down sont réglés sur "0", le Training débute immédiatement avec le Training et se termine tout de suite après celui-ci.

3.3.2 TRAINING PERSONNEL À INTERVALLES

Votre Training personnel à intervalles se compose en principe d'un Échauffement (warm up), d'une phase d'effort ("Intervalle"), d'une phase de Récupération (Récupération) et d'un Cool down. Lorsqu'il programme son Training personnel à intervalles, l'utilisateur peut choisir lui-même si la phase de récupération doit être basée sur les pulsations ou sur un Temps précis.

→ Si le Training à intervalles est basé sur un Temps précis, la phase de récupération s'achève après cette période (par ex. 1 min.).

3.3.2 TRAINING PERSONNEL À INTERVALLES

→ Si le Training à intervalles est basé sur les pulsations, la phase de récupération se termine lorsque les pulsations retombent à une valeur prédéfinie (par ex. 120 pulsa tions / minute).

Note : Lors d'un Training personnel à intervalles, la phase d'échauffement (warm up) doit être achevée manuellement avec la touche → ENTER. Si l'échauffement (warm up) et le Cool down sont réglés sur "0", le Training débute immédiatement avec le Training.

Note : Vous trouverez de plus amples indications sur le principe de réglage au début de ce chapitre.

4. MENU PRINCIPAL TRAINING

Votre ONYX PRO dispose de 10 Trainings différents. Outre les possibilités de choisir un Training individuel avec des zones de Temps et de FC réglables, l'utilisateur peut utiliser les programmes de Training ONYX PRO.

Aperçu des types de Training:

→ 4 Trainings d'endurance (Régénératif, Long, Moyen, Personnel)
→ 3 Trainings à intervalles (Extensif, Intensif, Personnel)
→ 1 Training libre avec 3 zones FC ou ZIA ("Training / Autres / Libre")
→ 1 Training par tours (temps fractionnés) avec 3 zones FC ou ZIA ("Training / Autres / Tours")
→ 1 Compétition de marathon avec toutes les distances ("Training / Autres / Marathon")

F

4. MENU PRINCIPAL TRAINING

→ Pour trois Trainings d'endurance (Régénératif, Long, Moyen) et deux Trainings à intervalles ("Intervalles Training") (Extensif, Intensif), le Temps du Training et son intensité (% de la FC max. ou de la ZIA) sont prédéfinis. Les modes de Training sont la base de tous les Trainings d'endurance.

Les programmes de Training ont été conçus par la société SIGMA en collaboration étroite avec l'université de Fribourg. Les différents programmes de Training, ainsi que les principaux objectifs visés sont.

4.1 PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT DE BASE ET AFFICHAGE DANS LE MENU TRAINING

Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu principal "Training".

Les touches PLUS/MOINS vous permettent de choisir le type de Training : "Générale", "Endurance" et "Intervalles".

4.1 PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT DE BASE ET AFFICHAGE DANS LE MENU TRAINING

Ex.: Training/Endurance :

Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu Endurance.

Les touches PLUS/MOINS vous permettent de passer d'un menu Training d'endurance à l'autre.

Si vous souhaitez exécuter un Training régénératif, appuyez sur la touche de navigation → ENTER.

Après avoir synchronisé votre ONYX PRO avec la ceinture thoracique, vous pouvez commencer votre Training en cliquant sur → START.

Affichage pendant le Training:

Dans la zone supérieure de l'écran, vous trouverez toutes les informations relatives à votre zone de fréquence cardiaque, ainsi qu'au Temps encore restant de votre unité de Training. Au centre, se trouvent vos pulsations actuelles.

Dans la zone inférieure, vous pouvez appeler les différentes valeurs pendant le Training, et ce, en fonction du type de Training : Training d'endurance :

- → Temps total
- → FC moyenne
- → FC maximale
- → Kcal
- → Heure

F

4.1 PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT DE BASE ET AFFICHAGE DANS LE MENU TRAINING

Training par intervalles :
- ➔ Temps total
- ➔ Heure
- ➔ Temps restant pour l'intervalle en cours

Si vous souhaitez mettre un terme au Training, appuyez sur la touche de navigation ➔ END. Suivez ensuite les indications apparaissant à l'écran pour enregistrer le Training terminé. Pour évaluer votre Training, passez au menu principal Mémoire. Vous trouverez de plus amples informations sur ce menu au chapitre 6 "Mémoire".

4.2 ENTRAÎNEMENT GÉNÉRALE

Votre ONYX PRO dispose de 3 générale Trainings:

Aperçu des générale Trainings :

- ➔ Training libre avec 3 zones FC ou ZIA
- ➔ Training par tours avec 3 zones FC ou ZIA
- ➔ Training Marathon (tous les distances)

Pour tous les autres Trainings, l'utilisateur peut déterminer librement la longueur et

4.2 ENTRAÎNEMENT GÉNÉRALE

l'intensité des unités de Training. Les points de référence pour l'intensité sont déterminés par les 3 zones de Training ou les deux zones ZIA (% supérieur ou inférieur à la ZIA) pouvant, le cas échéant, être définis au préalable par la mesure du lactate:

1ère zone de Training : → env. 55–70 % de la FC max. Training de régénération, perfectionnement du métabolisme.
2ème zone de Training : → env. 70–80 % de la FC max.Training du système cardio-vasculaire afin d'améliorer les capacités aérobies.
3ème zone de Training : → 80–100 % de la FC max. Training de compétition visant à augmenter les capacités.

4.2.1 ENTRAÎNEMENT LIBRE

Temps et zone FC:

→ Temps illimitée du Training

4.2.1 ENTRAÎNEMENT LIBRE

→ soit 3 zones FC calculées automatiquement sur base de la FC max. ou programmables librement, soit 2 zones ZIA (supérieur ou inférieure à ZIA)

Dans la zone supérieure de l'affichage, vous trouverez toutes les informations sur vos 3 zones cibles ou sur vos zones ZIA, ainsi que la valeur actuelle de votre FC max. ou de votre ZIA, exprimée en %.

Après avoir terminé un Training libre, vous avez la possibilité de faire enregistrer votre FC Cool down toutes les 30 sec. sur une période de 3 min pour l'ONYX PRO.

YES : La FC Cool down est enregistrée aurant 3 min.
NO : La FC Cool down n'est pas enregistrée.

4.2.2 TOURS

Temps et zone FC :

→ 50 tours avec 9 heures max. par tour
→ soit 3 zones FC calculées automatiquement sur base de la FC max. ou programmables librement, soit 2 zones ZIA (supérieur ou inférieure à ZIA)

4.2.2 TOURS

La touche de navigation → NEXT vous permet de démarrer le tour suivant.

Le nouveau tour démarre. La Temps du tour précédent clignote pour contrôle pendant 5 secondes dans la partie supérieure de l'écran.

Dans la zone supérieure de l'affichage, vous trouverez toutes les informations sur vos 3 zones cibles ou sur vos zones ZIA, ainsi que la valeur actuelle de votre fréquence cardiaque basée sur votre FC max. ou votre ZIA, exprimée en %. Pour démarrer un nouveau tour, appuyez à nouveau sur la touche de navigation → NEXT.

Après avoir terminé le Training par tours, vous avez la possibilité de faire enregistrer votre FC Cool down toutes les 30 sec.sur une période de 3 min pour l'ONYX PRO.

YES : La FC Cool down est enregistrée aurant 3 min.
NO : La FC Cool down n'est pas enregistrée.

F

4.2.3 MARATHON

La fonction Marathon permet à l'utilisateur de contrôler avec exactitude et d'évaluer sa FC et les Temps du Training pendant le marathon. Lors du marathon, chaque kilomètre est enregistré en marge de la distance. L'utilisateur peut donc mémoriser chaque kilomètre en appuyant sur une touche et analyser ses valeurs FC et de Temps pour chaque kilomètre après le marathon. La fonction Marathon dispose de 43 espaces de mémoire et reconnaît automatiquement que la dernière valeur enregistrée est seulement de 195 m et non d'un kilomètre (la longueur totale d'un marathon est de 42,195 km). Outre le marathon, les valeurs du demi-marathon et du quart-de-marathon sont également enregistrées. Pour le marché américain, le marathon et le demi-marathon sont également enregistrés en miles.

Temps et zone FC :

- ➔ Temps illimitée du Training
- ➔ soit 3 zones FC calculées automatiquement sur base de la FC max. ou programmables librement, soit 2 zones ZIA (supérieure ou inférieure à ZIA)

Lorsque vous passez les panneaux kilométriques, appuyez sur la touche de navigation ➔ NEXT.

4.2.3 MARATHON

Le kilomètre suivant démarre.

La Temps du kilomètre précédent clignote pour contrôle pendant 5 secondes dans la partie supérieure de l'écran. Dans la zone supérieure de l'affichage, vous trouverez toutes les informations sur vos 3 zones cibles ou sur vos zones ZIA, ainsi que la valeur actuelle de votre fréquence cardiaque basée sur votre FC max. ou votre ZIA, exprimée en %.

Important :
N'oubliez pas de confirmer chaque kilomètre en appuyant sur → NEXT. Dans le cas contraire, un "double kilomètre" est enregistré et le nombre de kilomètres ne correspond plus.

Lorsque vous passez la ligne d'arrivée, appuyez sur la touche de navigation → FINISH.

Important :
Confirmez immédiatement l'enregistrement des données en appuyant sur YES.

F

4.3 TRAINING D'ENDURANCE

Votre ONYX PRO dispose de 4 Trainings d'endurance différents. Aperçu des types de Training d'endurance :

- → Training d'endurance régénératif
- → Training d'endurance long
- → Training d'endurance moyen
- → Training d'endurance personnel

(1 zone de Training, intensité et Temps librement programmables). Les objectifs des différents Trainings sont représentés dans la suite. Vous pouvez vous orienter dans la gestion des menus grâce au principe de "fonctionnement de base" présenté ci-dessus.

4.3.1 TRAINING D'ENDURANCE RÉGÉNÉRATIF (préprogrammé)

Temps et zone de pulsations :

Training : 30 min. avec 55–70 % de FC max. ou 70–80 % de la ZIA.

Objectifs du Training :

- → Training régénératif actif après une compétition difficile ou lors de la saison de préparation. Encourage le transport des produits du métabolisme après les unités de Training précédentes.
- → Perfectionnement du métabolisme.
- → Ce type de Training est également adapté aux débutants et aux personnes s'étant arrêtées un long moment.

4.3.2 TRAINING D'ENDURANCE LONGUE (préprogrammé)

Temps et zone de pulsations :

Training : 60 min. avec 55–70 % de FC max.
ou 70–80 % de la ZIA.

Objectifs du Training :

- → Perfectionnement du métabolisme.
- → Amélioration de la stabilité des articulations et des tendons.
- → Amélioration de la capacité oxydative du muscle cardiaque et des muscles fonctionnels en course.
- → Augmentation du nombre de mitochondries (Note : Les mitochondries servent à produire de l'énergie est sont également décrites comme les centrales électriques de la cellule).
- → Amélioration de l'absorption d'O_2 et de l'éjection de CO_2 grâce à des volumes sanguins plus importants et à une densité de capillaires dans les poumons et les tissus.
- → Amélioration de la VO_2 max. (capacité maxi male d'absorption d'oxygène).

4.3.3 TRAINING D'ENDURANCE MOYEN (préprogrammé)

Temps et zone de pulsations :
Échauffement (warm up) :
5 min. avec 55–70 % de la FC max. ou 70–80 % de la ZIA

Training :
50 min. avec 70–80 % de la FC max. ou 80–93 % de la ZIA

Cool down :
5 min. avec 55–70 % de la FC max. ou 70–80 % de la ZIA

F

4.3.3 TRAINING D'ENDURANCE MOYEN (préprogrammé)

Objectifs du Training :

- ➔ Le Training de base sert essentiellement à améliorer la capacité d'endurance générale (condition aérobie).
- ➔ Augmentation de la vitesse de compétition car la VO_2 max. peut être épuisée après une longue période.
- ➔ Augmentation du volume cardiaque (c.-à-d. augmentation du volume de sang rejeté lorsque le cœur se contracte).
- ➔ Augmentation du nombre de mitochondries (centrale électrique des cellules)
- ➔ Amélioration de la production d'énergie
- ➔ Amélioration de l'absorption d'O_2 et de l'éjection de CO_2 grâce à des volumes sanguins plus importants et à une densité de capillaires dans les poumons et les tissus Amélioration de la VO_2 max.

Note : Le Training moyen démarre par un Échauffement (warm up) de 5 min. et s'achève par un Cool down de 5 min. Après écoulement d'un Échauffement (warm up) et d'un Cool down fixe de 5 min., ces phases se terminent automatiquement. Vous pouvez également terminer l'echauffement (warm up) et le Cool down plus tôt et démarrer l'entraînement principal manuellement en appuyant sur la touche de navigation ➔ SKIP.

4.3.4 TRAINING D'ENDURANCE PERSONNEL (programmation libre)

Note :
Le Training d'endurance personnel ("Endurance Training Personnel") peut être programmé de manière individuelle. Vous trouverez de plus amples informations sur le Training d'endurance personnel et sur sa programmation au chapitre 3.3.1 Training d'endurance personnel.

4.3.4 TRAINING D'ENDURANCE PERSONNEL (programmation libre)

Temps et zone FC :

Échauffement (warm up) : Programmable librement (en option)
Training : Reglable librement
Cool down : Réglable librement (en option)

Objectifs du Training :

Pour ce Training, vous pouvez sélectionner la Temps et la zone FC souhaitée dans le menu Réglages ("Reglages" // "Training" // "Personnel"). L'utilisateur peut donc effectuer un Training libre en fonction de ses propres réglages.

F

4.4 TRAINING À INTERVALLES

Votre ONYX PRO dispose de 3 Trainings à intervalles différents. Aperçu des Trainings à intervalles :

- → Training à intervalles extensif (basé sur la FC).
- → Training à intervalles intensif (basé sur la Temps)
- → Training à intervalles personnel ("Intervalle Training personnel") programmable librementg

4.4 INTERVALLTRAINING

Note : Alors que le passage de l'échauffement (warm up) au Training se fait automatiquement lors d'un Training d'endurance on peut aussi simplement terminer, la phase d'échauffement (warm up) en appuyant sur la touche de navigation → SKIP. Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les Trainings à intervalles, et ce, en raison de l'intensité de ce type de Training. De manière générale, on peut constater que le Training devient intéressant après 5 intervalles, pour un Training à intervalles extensif, ou après 8 intervalles, pour un Training à intervalles intensifs. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 5 intervalles lors d'un Training à intervalles extensifs et après 8 intervalles lors d'un Training à intervalles intensifs.

4.4.1 TRAINING À INTERVALLES EXTENSIF (préprogrammé, sur base de la FC)

Temps et zone FC :
Échauffement (warm up) : 10 min. avec 60–75 % de la FC max. ou 80–93 % de la ZIA.

Intervalle / Effort : 4 min. avec 85–90 % de la FC max. ou 97–107 % de la ZIA.

Intervalles / Récupération : Basé sur la FC : en d'autres termes, lorsque la FC chute à 70 % de la FC max. ou à 80 % de la ZIA, la phase d'effort suivante débute.

Cool down : 10 min. avec 60–75 % de la FC max. ou 80–93 % de la ZIA.

4.4.1 TRAINING À INTERVALLES EXTENSIF (préprogrammé, sur base de la FC)

Objectifs du Training :

- ➔ Amélioration de la zone de transition entre le métabolisme aérobie et le métabolisme anaérobie
- ➔ Métabolisme amélioré par une meilleure capacité des muscles de travail à brûler les enzymes glycolytiques et oxydatives.
- ➔ Augmentation de la capacité du tampon sanguin

Note : Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les Trainings à intervalles extensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type de Training. De manière générale, on peut constater que le Training devient intéressant après 5 intervalles, pour un Training à intervalles extensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 5 intervalles lors d'un Training à intervalles extensifs.

4.4.2 TRAINING À INTERVALLES INTENSIF (préprogrammé, sur base du temps)

Temps et zone FC :
Échauffement (warm up) : 10 min. avec 60–75 % de FC max. ou 80 – 93 % de la ZIA

Intervalles / Effort : 1 min. avec au moins 90 % de la FC max. ou 107 % de la ZIA.

Intervalles / Récupération : 30 sec. (basé sur la Temps) : en d'autres termes, la phase d'effort suivante démarre 30 sec. plus tard, peu importe le niveau de la FC.

Cool down : 10 min. avec 60–75 % de la FC max. ou 80–93 % de la ZIA.

F

4.4.2 TRAINING À INTERVALLES INTENSIF (préprogrammé, sur base du temps)

Objectifs du Training :
- → Amélioration de la capacité anaérobie
- → Amélioration de la force fonctionnelle des jambes et de la vitesse en course de fond
- → Amélioration de la capacité à tolérer des valeurs de lactate plus élevées
- → Volumes de plasma plus élevés
- → Amélioration du recrutement neuromusculaire (→ Augmentation de l'efficacité de l'ensemble du processus de mouvement pendant la course)

Note : Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les Trainings à intervalles intensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type de Training. De manière générale, on peut constater que le Training devient intéressant après 8 intervalles, pour un Training à intervalles intensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 8 intervalles lors d'un Training à intervalles extensifs.

4.4.3 TRAINING À INTERVALLES PERSONNE (programmation libre)

Note :
Le Training à intervalles personnel ("Intervalle Training Personnel") peut être programmé de manière individuelle. Lors d'un Training à intervalles personnel, vous avez le choix entre une phase de récupération basée sur les pulsations ou sur la Temps.

Vous trouverez de plus amples informations sur le Training à intervalles personnel et sur sa programmation au chapitre 3.3.2 "Reglages" / "Training" / "Intervalle".

Échauffement (warm up) :
Programmable librement (en option)
Training : Programmable librement
Cool down : Programmable librement (en option)

4.4.3 TRAINING À INTERVALLES PERSONNE (programmation libre)

Objectifs du Training :

Vous pouvez déterminer vous-même votre propre Training et définir vous-même vos objectifs.

5. MENU PRINCIPAL TEMPS

Votre ONYX PRO dispose d'un menu principal Temps avec toutes les fonctions de "temps" importantes d'une montre de sport.

Aperçu des fonctions de temps :

- → Heure
- → Date
- → Chronomètre d'une précision de 1/10 de seconde
- → Compte à rebours
- → Réveil

Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu "Temps".

F

5. MENU PRINCIPAL TEMPS

Votre ONYX PRO vous donne l'heure.

Vous en saurez plus sur le réglage de l'heure dans le menu principal Réglages au chapitre 3.2 "Réglages de l'appareil".

Votre ONYX PRO vous indique la date.

Vous en saurez plus sur le réglage de la date dans le menu principal Réglages au chapitre 3.2 "Réglages de l'appareil".

Temps indépendamment d'un Training.
Pour démarrer le chronomètre, appuyez sur → START. Suivez les indications apparaissant à l'écran.

Note :
Si le chronomètre ou le compte à rebours sont activés dans le menu principal, ces fonctions continuent de tourner au repos (sleep mode) à l'arrière-plan ; le symbole adapté apparaît alors sur l'écran.

5. MENU PRINCIPAL TEMPS

Le compte à rebours décompte un Temps déterminé pour atteindre “0” et émet ensuite un signal acoustique et optique.

Pour régler le compte à rebours, appuyez sur la touche de navigation → CHANGE. Suivez les indications apparaissant à l’écran.

Vous pouvez également utiliser votre ONYX PRO comme réveil ou agenda. Pour régler le réveil, appuyez sur la touche de navigation → CHANGE. Suivez les indications apparaissant à l’écran.

Pour quitte le menu “Temps”, appuyez sur la touche de navigation → BACK.

Vous revenez alors au menu principal “Temps”.

F

6. MENU PRINCIPAL MÉMOIRE

Appuyez sur la touche de navigation ➔ ENTER pour ouvrir le menu Mémoire.

Les touches PLUS/MOINS vous permettent de choisir entre la mémoire Valeurs totales ou les espaces de "mémoire" 1–7.

6.1 MÉMOIRE VALEURS TOTALES

Appuyez sur la touche de navigation ➔ ENTER pour ouvrir le menu Valeurs totales ou une des mémoires 1–7.

Vous pouvez donc consulter les données importantes de vos Trainings sur une période plus longue que pour les espaces de mémoire 1–7. Contrairement à ces espaces de mémoire 1–7, cette mémoire ne sert pas à analyser exactement vos différentes unités de Training, mais plutôt à analyser votre "discipline" sur une période plus étendue.

(A quelle fréquence vous êtes-vous entraîné pendant la semaine ou le mois xy ?)

6.1 MÉMOIRE VALEURS TOTALES

Votre ONYX PRO enregistre les valeurs totales importantes pour les unités de Training effectuées pendant les périodes suivantes :

- → Par semaine (max.12 semaines)
- → Par mois (max.12 mois)
- → Depuis le reset

Les valeurs suivantes sont affichées pour la période souhaitée :

- → Nombre d'unités de Training ("Numéro")
- → Temps totale de Training (Temps)
- → Temps moyenne du Training (Temps moyen)
- → Kcal

6.2 MÉMOIRES 1–7

Outre les valeurs totales, votre ONYX PRO dispose d'une mémoire très détailleés pour l'évaluation de 7 unités maximum de Training indépendantes. Une différence est faite entre Informations générales et les informations détaillées des différentes phases de Training échauffement (Warm up), Training, Cool down.

Selon le type d'unité de Training effectuée, la mémoire de l'ONYX PRO est conçue différemment pour vous permettre d'évaluer au mieux votre Training. La dernière unité de Training enregistrée est toujours placée dans la mémoire 1; la dernière unité est alors effacée.

F

6.2.1 GÉNÉRAL / MÉMOIRES 1 – 7

Indépendamment du type de Training, des informations générales sont enregistrées pour le Training ; celles-ci se rapportent au Training (Warm up, Training, Cool down).

Les informations générales d'une unité de Training fournissent les indications suivantes à l'utilisateur :

- → Date
- → heure de départ
- → Temps total
- → FC moyenne
- → FC maximale
- → Kcal

6.2.2 MÉMOIRE GÉNÉRALE TRAININGS

6.2.2.1 ENTRAÎNEMENT LIBRE

Si vous effectuez un Training générale, vous pouvez évaluer celui-ci de manière détaillée dans votre mémoire.
Au choix, 3 zones de Training ou un Training selon la ZIA :

- → Général
- → % et temps dans les zones FC ou supérieures et inférieures à ZIA
- → Phases de récupération FC après l'effort par 30 sec. comme point de référence pour la capacité de régénération

6.2.2.2 TRAINING PAR TOURS

Si vous effectuez un Training par tours, vous pouvez évaluer celui-ci de manière détaillée dans votre mémoire.

Au choix, 3 zones de Training (HZ, FZ, PZ) ou un Training selon la ZIA :

- → Général (cf. 6.2.1)
- → % et temps dans les zones FC ou supérieures et inférieures à ZIA
- → Résultats / Tour : temps moyen / tour et Tour le plus rapide de tous les tours, ainsi que le temps, la FC moyenne et la FC max. par tour.
- → Phases de récupération FC après l'effort par 30 sec. comme point de référence pour la capacité de régénération

6.2.2.3 MARATHON

Si vous effectuez un Training Marathon, vous pouvez évaluer celui-ci de manière détaillée dans votre mémoire. Chaque km est alors chronométré.

Au choix, 3 zones de Training (HZ, FZ, PZ) ou un Training selon la ZIA :

- → Général (cf. 6.2.1)
- → % et temps dans les zones FC ou supérieures et inférieures à ZIA
- → Résultats / Km : temps moyen / Km et Km le plus rapide, ainsi que le temps, la FC moyenne et la FC max. par Km.
- → Phases de récupération FC après l'effort par 30 sec. comme point de référence pour la capacité de régénération

6.2.2.3 MARATHON

La montre reconnaît également que la dernière période mesure seulement 195 m et affiche donc à la fin les valeurs pour cette distance. Pour le compteur Marathon, les distances suivantes sont enregistrées : 42,195 km, 21,1 km, 10,5 km et 26,2 ou 13,1 miles.

6.2.3 MÉMOIRE TRAINING D'ENDURANCE

Si vous effectuez un Training d'endurance, vous pouvez évaluer celui-ci de manière détaillée dans votre mémoire. Pour les Trainings d'endurance, les valeurs suivantes s'affichent :

- → Général (cf. 6.2.1)
- → Zone FC et Temps passé(s) en zone(s) FC
- → % au temps passé(s) en zone(s) FC

Pour les Trainings avec Échauffement (Warm up) et Cool down, les Temps effectifs de ces phases sont également affichés.

6.2.4 MÉMOIRE TRAINING À INTERVALLES

Si vous effectuez un Training à intervalles, vous pouvez évaluer celui-ci de manière détaillée dans votre mémoire.

6.2.4.1 TRAINING À INTERVALLES EXTENSIF

Pour les Trainings à intervalles extensifs, une zone cible FC est déterminée pour la phase d'effort. La phase de récupération est basée sur les pulsations; en d'autres termes, l'intervalle suivant commence uniquement lorsque les pulsations atteignent une certaine valeur.

Les valeurs suivantes peuvent être consultées dans la mémoire d'un Training à intervalles extensifs :

- → Général (cf. 6.2.1)
- → Temps Échauffement (Warm up)
- → Résultats / Intervalles
- → Infos sur tous les intervalles (pour l'unité de Training)
  - → Zone FC
  - → Temps dans zone FC
  - → % du temps dans zone FC
  - → FC récupération
- → Infos pour chaque intervalle :
  - → FC moyenne par intervalle
  - → Temps de récupération
- → Temps Cool down

6.2.4.2 TRAINING À INTERVALLES INTENSIF

Pour les Trainings à intervalles intensifs, une zone cible FC est déterminée pour la phase d'effort. La phase de récupération est basée sur le Temps. L'intervalle suivant commence donc après un Temps déterminé, peu importe la fréquence cardiaque.

6.2.4.2 TRAINING À INTERVALLES INTENSIF

Les valeurs suivantes peuvent être consultées dans la mémoire d'un Training à intervalles extensifs :

- → Général
- → Temps Échauffement (Warm up)
- → Infos sur tous les intervalles (pour l'unité de Training) :
  - → HF Zone
  - → Temps Échauffement (Warm up)
  - → % du temps dans zone FC
  - → Temps de Récupération
- → Infos pour chaque intervalle :
  - → FC moyenne par intervalle
  - → FC la plus basse de la phase de récupération (FC récuperation minimale) (ceci permet d'afficher la rapidité avec laquelle le corps s'est régénéré pendant la phase de récupération. Ceci peut être considéré comme un indicateur de la capacité de régénération après la phase d'effort.)
- → Temps Cool down

6.2.3.3 TRAINING PERSONNEL À INTERVALLES

Selon que le Training est basé sur les pulsations ou le Temps :

- → Basé sur les pulsations → les mêmes valeurs que pour le Training à intervalles extensif
- → Basé sur le Temps → les mêmes valeurs que pour le Training à intervalles intensif

7. AUTRES INFORMATIONS

7.1 INFORMATIONS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque (FC) est donnée en pulsations par minute.

Fréquence cardiaque maximale
La fréquence cardiaque maximale (FC max.) est la fréquence maximale possible à laquelle votre coeur bat lorsque vos capacités physiques sont totalement épuisées. La FC max. personnelle dépend de votre âge, de votre sexe, de votre capacité physique, de votre capacité pour le sport pratiqué et de votre état physique. La meilleure possibilité de déterminer votre FC max. personnelle est d'effectuer un test d'effort. Nous vous recommandons de réaliser ce test chez un médecin et de le répéter régulièrement. La FC max. est automatiquement déterminée de manière approximative par votre ONYX PRO au moyen des équations mathématiques suivantes :

Hommes :
210 – (1 / 2 âge) – (0.11 x poids en kg) + 4

Femmes :
210 – (1 / 2 âge) – (0.11 x poids en kg)

La bonne fréquence cardiaque lors du Training
La zone de Training est la zone dans laquelle la fréquence ardiaque doit se situer pendant un Training efficace et adapté.

Veuillez toujours noter que les plans généraux ne peuvent jamais être appliqués aux intérêts individuels du sportif ! Afin que le Training soit vraiment optimal, le sportif doit toujours se faire encadrer par un entraîneur formé, le connaissant personnellement.

7.1 INFORMATIONS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1ère Zone FC (Health Zone) – Santé :
55–70 % de la FC max.
Objectif : Bien-être pour les débutants ou les personnes n'ayant plus fait de sport depuis un moment.Cette zone est également appelée "zone de consommation des graisses". Le métabolisme aérobie est entraîné. Un Training peu intense, mais de longue durée Temps permet de brûler plus de graisse pour produire des hydrates de carbone ou les transformer en énergie.

2ème Zone FC (Fitness Zone) – Bien-être :
70–80 % de la FC max.
Objectif : Bien-être pour les sportifs avancés. Dans la zone Fitness, le Training est déjà plus intense. Le Training dans cette zone sert à renforcer l'endurance de base.

3ème Zone FC (Power Zone) – Performance :
80–100 % de la FC max.
Objectif : Training pour les sportifs souhaitant réaliser des performances, partiellement en zone anaérobie. Le Training dans la zone Power est très intense et ne peut être pratiqué que pas des sportifs entraînés.

7.2 ZIA ET MESURE DU LACTATE (AVANTAGES, BASES)

L'ONYX PRO vous offre la possibilité de programmer votre taux de lactate afin de pouvoir orienter votre Training de manière très précise en fonction de votre ZIA (seuil anaérobie individuel). Le seuil anaérobie est déterminé par une mesure du taux de lactate : Plusieurs échantillons sanguins sont prélevés lors d'un test progressif d'effort. Les mesures de lactate sont proposées par les médecins du sport et, de plus en plus, dans les salles de sport.

7.2 ZIA ET MESURE DU LACTATE (AVANTAGES, BASES)

Informations sur la ZIA

Le seuil anaérobie est très important pour l'efficacité du Training car d'importants paramètres de performance pour l'endurance peuvent être déterminés grâce à cette valeur (% inférieur et supérieur à la ZIA). En fonction de l'intensité de l'effort, le corps produit l'énergie nécessaire à partir de différentes sources. Nous pouvons faire la différence entre trois situations pour le seuil anaérobie :

- → Lorsque l'effort est sous le seuil anaérobie, la mise à disposition d'énergie se fait principalement par le métabolisme de l'oxygène, c'est-à-dire "aérobie". L'endurance peut donc être maintenue un long moment, par exemple pour un marathon.
- → Un effort équivalent au seuil anaérobie est un effort relativement plus élevé pouvant être maintenu un long moment. (les réserves de glycogènes sont cependant épuisées au bout de 60 à 90 minutés d'un Training intensif, selon l'état de Training.)
- → Un effort supérieur au seuil anaérobie entraîne une partie essentielle de la mise à disposition d'énergie "anaérobie". Ceci provoque une augmentation de l'acide lactique nuisant aux performances de sorte que l'effort ne peut être maintenu qu'à court terme (quelques minutes).

Astuces d'entraînement avec l'ONYX PRO

Il est très difficile de faire des recommandations générales sur la combinaison des types de Training existants car il existe de grandes différences entre les sportifs. D'un point de vue général, il est recommandé aux débutants et aux personnes n'ayant plus fait de sport depuis longtemps de commencer par des Trainings d'endurance régénératifs et longs (à faible intensité). Après adaptation physiologique, un Training d'endurance moyen doit être un élément fixe dans le plan de Training de tous sportifs d'endurance. Les sportifs ayant déjà subi un Training d'endurance à un niveau élevé (compétition) peuvent suivre les recommandations suivantes :

- ➔ Effectuer un Training d'endurance long une fois par semaine (celui-ci peut également être très long, 90-120 min)
- ➔ Puis un Training d'endurance moyen (à une intensité plus élevée que pour un Training d'endurance long). Nous recommandons également d'effectuer les Trainings en bloc, sans jour de repos.
- ➔ Puis, un Training à intervalles extensif
- ➔ Puis, un Training à intervalles intensif
- ➔ Puis une course en rythme progressif avec augmentation de l'intensité. Un Training libre avec trois zones de Training est particulièrement bien adapté : Commencer à 70–80 % de la FC max. (2ème zone FC) ou 80–95 % de la ZIA et augmentez le rythme progressivement jusqu'à la 3ème zone FC ou à plus de 100 % de la ZIA.

Note : Accordez-vous cependant au moins un jour de repos par semaine.

7.4 FAQ

Que se passet-il si je retire la ceinture thoracique pendant le Training ?

La montre ne reçoit plus le signal, “0” apparaît sur l’affichage – après un court instant, l’ONYX PRO se met au repos (le chronomètre ne fonctionne pas).

Le cardio-fréquencemètre SIGMA s’éteint-il complètement ?

Non – Au repos, seules l’heure et la date sont affichées de sorte que vous puissiez utiliser le cardio-fréquencemètre comme une montre normale. Dans cet état, l’ONYX PRO consomme très peu d’énergie.

Puis-je utiliser la sangle thoracique sur un tapis de course ?

Oui – les signaux peuvent être reçus et affichées par presque tous les appareils Cardio adaptés.

Pourquoi l’affichage réagit-il lentement ou devient-il noir ?

Il peut arriver que la température d’utilisation soit trop élevée ou trop basse. Votre cardio-fréquencemètre est prévu pour fonctionner à des températures de 0°C à 55°C.

Que faire lorsque l’affichage est faible ?

Un affichage faible peut être causé par une batterie faible. Celle-ci doit être remplacée aussi vite que possible – Type de batterie CR2032 (n° d’art. 00342)

7.5 APERÇU DES TONALITÉS

Une différence est faite entre les volumes suivants :
Sons Touches:
L'utilisateur entend ceux-ci à chaque fois qu'il appuie sur une touche.

Zone Alarme :
Un signal acoustique retentit lorsque l'utilisateur passe d'une zone d'entraînement à l'autre.

Tonalités d'entraînement ("Tons Training") :
Les tonalités d'entraînement retentissent à chaque fois que la montre passe d'une phase d'entraînement à la suivante (par ex. du Warm Up au Training).

1 tonalité longue :
- ➔ lorsque vous passez en zone 1
- ➔ à chaque fois qu'une FC de récupération est enregistrée (0 sec, 30 sec, 60 sec,...)

2 tonalités longues :
- ➔ lorsque vous passez en zone 2
- ➔ lorsqu'il y a seulement une zone, lorsque vous pénétrez dans cette zone.

3 tonalités longues :
- ➔ lorsque vous passez en zone 3

3 tonalités courtes :
- ➔ lorsque vous êtes sous la zone 1
- ➔ lorsque vous êtes au-dessus de la zone 3
- ➔ lorsqu'il y a seulement une zone : lorsque vous êtes sous la zone.

7.5 APERÇU DES TONALITÉS

5 tonalités courtes :
→ lorsqu'il y a seulement une zone :
lorsque vous êtes au-dessus de la zone.

3 tonalités courtes à intervalles :
→ lorsque le compte à rebours est terminé
→ Réveil

1 Tonalité longue – 2 courtes – 1 longue – 2 courtes – 1 longue :
→ à la fin de la récupération
→ lorsque vous passez de l'echauffement (warm up)
à l'entraînement principal
→ lorsque vous passez de la partie principale au Cool down.
→ à la fin du Cool down.

1 tonalité courte :
→ Tonalité des touches

7.6 SOLUTION AUX PROBLÈMES

La ceinture thoracique ne peut pas être détectée. Assurezvous que vous avez bien placé la ceinture thoracique. Appuyez sur → SYNC pour redémarrer la synchronisation. Vous trouverez de plus amples informations au chapitre 2.4 "Mesure de la fréquence cardiaque".

Deux ou plusieurs ceintures thoraciques sont détectées à proximité avec la même fréquence d'émission pendant la synchronisation. Eloignez-vous et appuyez sur → SYNC pour redémarrer la synchronisation.

F

Si rien ne s'affiche pour la fréquence cardiaque sur l'écran, les raisons peuvent être les suivantes :

- ➔ La ceinture thoracique n'est pas bien placée.
- ➔ Les capteurs (électrodes) de la ceinture sont sales ou n'ont pas été humidifiés.
- ➔ La batterie de l'émetteur (CR 2032) est vide (n° d'art. 00342).

Avant le début du Training, consultez un médecin afin d'éviter tous risques pour la santé. Ceci est tout particulièrement valable si vous souffrez de maladies cardio-vasculaires.

7.7 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE ET GARANTIE

Remplacement de la batterie

Des batteries CR 2032 (n° d'art. 00342) sont utilisées dans votre cardio-fréquencemètre et dans la ceinture thoracique.

Ceinture thoracique :
- ➔ Ouvrir le couvercle avec une pièce.
- ➔ Attention à la polarité !

Cardio-fréquencemètre:
- ➔ Ouvrir le couvercle avec l'outil prévu à cet effet.
- ➔ Attention à la polarité !

7.7 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE ET GARANTIE

Etanchéité

Votre ONYX PRO est étanche jusqu'à une profondeur de 10 m.

N'appuyez sur aucun bouton lorsque vous êtes sous l'eau.

Garantie
Nous assurons notre responsabilité vis-à-vis de nos partenaires contractuels pour les vices conformément aux dispositions légales. Les batteries ne sont pas couvertes par la garantie.
Si vous souhaitez exercer votre garantie, veuillez contacter le revendeur chez qui vous avez acheté votre cardio-fréquencemètre ou renvoyer votre cardio-fréquencemètre avec la preuve d'achat et tous les accessoires, suffisamment affranchi, à :

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Si votre demande est justifiée, vous recevrez un nouvel appareil. Il n'est possible de faire une réclamation que pour le modèle actuel. Le fabricant se réserve le droit d'effectuer des modifications techniques.